

## アンコンシャス・バイアスに気づこう！

アンコンシャス・バイアスとは、「アンコンシャス(unconscious)＝無意識」と「バイアス(bias)＝偏り」の二つの単語からできており、無意識の思い込みや偏ったものの見方のことを指します。

このバイアスは、個人の経験や知識、周りの意見、日々接する情報などによって、本人が気づかないうちに身につけたもので、何気ない発言や行動に影響を与えることがあります。

### 次のように思うことはありますか？

- 「社長秘書」と聞くと、女性だと思う
- 幼い子どもがいる女性には、管理職や単身赴任は無理
- 「パート勤務」というと、主婦(女性)だと思う
- 地域行事の準備。男性には会場設営、女性には炊き出しをお願いする
- 町内会長、PTA会長を選ぶとき、まず男性から探す
- 「料理上手」「気遣い」「愛嬌」は女子力のポイント
- 男性の恋人といえば当然、女性
- デートや食事の費用は男性が持つほうがいい
- 妻の家事や育児を手伝ってれば、良い夫
- 「世帯主」というと、夫(男性)だと思う
- 「DV(ドメスティック・バイオレンス)の被害者」だと聞くと、女性だと思う
- 男の子より、女の子の言葉遣いや行儀の悪さが気になる
- 赤いランドセルや人形を見ると、女の子の持ち物だと思う



### ジェンダーに関する思い込み

左の問いに、「そうだ」と思った場合には、  
「家事や子育ては女性」「リーダーは男性」  
「男の子は強く、女の子はやさしく」  
「人は異性に恋をする」  
「男の子(女の子)は、みんなそうしている」

といった、ジェンダー(社会的・文化的な性)に対するアンコンシャス・バイアスが働いているかもしれません。

アンコンシャス・バイアスは、人が自分らしく生きることや子どもの将来、企業や地域社会における多様性への対応などに影響する可能性があります。



### 気づくことから始めよう

アンコンシャス・バイアスは、ジェンダーに関するもののほかにもたくさんあり、ネガティブな影響を防ぐために、まずは

- 1 アンコンシャス・バイアスを意識する
- 2 「決めつけ」の言動に注意する
- 3 「対話」を大切にする

の3つの対処法から、始めてみませんか？

3つの対処法:(一社)アンコンシャスバイアス研究所ホームページ より

### ～「福岡県女性の活躍推進ポータルサイト」特集ページ～ アンコンシャス・バイアスを体感しよう

様々な場面でのアンコンシャス・バイアスをクイズや動画で体感し、コントロールのヒントが得られるWEBページです。

ご自身でご覧いただくほか、地域の学習会や社内研修等でもご利用いただけます。



詳しくはコチラ

[https://joseikatsuyakuontai.pref.fukuoka.jp/unconscious\\_bias/](https://joseikatsuyakuontai.pref.fukuoka.jp/unconscious_bias/)

### 8月8日は 「アンコンシャスバイアスに気づこう！」の日

一人ひとりが自身のアンコンシャスバイアスを振り返り、可能性が広がることを願い、未広がり、無限大というイメージのある8月8日とされました。

(一社)アンコンシャスバイアス研究所が提唱し、2023年12月に  
(一社)日本記念日協会により、記念日登録が認定されました。



詳しくはコチラ

<https://www.unconsciousbias-lab.org/88>



## あすばる相談室

【総合相談】 **生き方・健康問題・家族・仕事・対人関係**

**相談ホットライン**

**☎ 092-584-1266**

女性相談員がお受けします。

火曜～日曜日・月曜日（祝日のみ） 9：00～16：30  
 金曜日（祝日除く）は夜間も可 18：00～20：30  
 ※休室日 月曜日（祝日の場合は翌日）、8/13～8/15、年末年始

**メール相談**

あすばるホームページにアクセスしてご相談ください。  
 ※回答は後日、相談室からメールでお送りします。

あすばる相談Q  
<https://www.asubaru.or.jp/93009.html>

【専門相談】(電話)

**男性のための電話相談**

**☎ 092-584-4977**

男性臨床心理士がお受けします。

第1・3土曜日 14：00～16：00  
 第2・4金曜日 18：00～20：30（祝日除く）

【専門相談】(面接) 要予約  
 予約専用

**☎ 092-584-4980**

**仕事と生き方のステップアップ相談**

キャリアコンサルタントが面談します。  
 第4土曜日 13：00～16：00（11月のみ第2土曜日）

**女性のための法律相談**

女性弁護士が面談します。  
 第1・3水曜日 13：00～16：00

**女性のためのこころと生き方相談**

女性臨床心理士が面談します。  
 第1・2・3・4木曜日 13：00～16：00

**女性のための就職相談**

就業コーディネーターが面談します。  
 第4水曜日 10：00～12：00

相談の日程は、都合により変更になることがあります。  
 ホームページや電話等でご確認ください。

## DVに関する相談窓口

福岡県および政令市が設置する相談窓口です

**◆配偶者暴力相談支援センター(政令市以外)**

月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)

筑紫	092-584-0052	田川	0947-42-4850
粕屋	092-939-0511	北筑後	0942-34-8111
糸島	092-323-0061		0946-24-5780
宗像・遠賀	093-201-2820	南筑後	0943-23-7520
	0940-37-2880		0944-73-3200
嘉穂・鞍手	0949-22-4070	京築	0930-23-2460
	0948-29-0071		

**☾夜間・休日 092-663-8724**  
 (年末年始を除く)  
 月～金曜日 17：00～24：00 土・日曜日・祝 9：00～24：00

**◆北九州市配偶者暴力相談支援センター**

**093-591-1126** (祝日・年末年始を除く)  
 火～金曜日 9：30～20：00 土・日曜日9：30～17：00

**◆福岡市配偶者暴力相談支援センター**

**092-711-7030** (祝日・年末年始を除く)  
 月・水・木・金曜日 10：00～17：00 火曜日10：00～20：00

**◆男性DV被害者のための相談ホットライン**

**070-4410-8502** (年末年始を除く)  
 火・木曜日 18：00～21：00 土曜日 10：00～13：00

**◆LGBTの方のDV被害者相談ホットライン**

**080-2701-5461** (年末年始を除く)  
 第1日曜日 14：00～17：00・第3水曜日 18：00～21：00

**◆DVをやめたい方の相談ホットライン**

**090-5303-9394** (年末年始を除く)  
 日曜日 10：00～13：00

**◆性暴力被害者支援センター・ふくおか**

**092-409-8100** 年中無休  
 24時間365日

**◆福岡県女性サポートホットライン**

**070-4442-3893** (年末年始を除く)  
 9：00～17：00 面談は要電話予約

**警察** 緊急の場合は110番!!または最寄りの警察署(生活安全課)へご相談下さい。

最新及びその他の相談窓口の情報はコチラ▶

